El estrés



Sábado 8 de enero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: 1 Reyes 17:2-4, 15, 16; 19:1, 2; Marcos 6:31-34; Gálatas 6:2; Juan 15:13.

PARA MEMORIZAR:

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

EL ESTRÉS AFECTA A TODOS. Las demandas del trabajo, las crisis de familia, la culpa, la incertidumbre acerca del futuro, la insatisfacción con el pasado: todo esto es difícil. Junto con los eventos generales de la vida, puede poner suficiente presión sobre la gente, que afectará su salud física y mental. Los investigadores Thomas H. Holmes y Richard H. Rahe desarrollaron la "escala de reajuste social", que enumera eventos de la vida con los valores correspondientes de estrés para cada uno: la muerte del cónyuge, 100; enfermedades personales, 53; cambio de residencia, 20; etc. Una persona que acumula 200 o más puntos en un tiempo dado tiene un 50% de probabilidad de enfermarse; si alguien acumula 300 puntos o más llegará a un momento de crisis. Se necesitan cantidades moderadas de estrés para aumentar las realizaciones; pero, más allá de cierto punto, el estrés llega a ser un peligro para la salud.

Jesús mostró, por precepto y por ejemplo, que buscar a Dios en un momento y en un lugar tranquilos es el mejor remedio para el estrés de la vida (Marcos 6:31). Si se lo permitimos, Dios nos ayudará a tratar con las presiones que son parte inevitable de la vida aquí.

EVENTOS DE LA VIDA QUE ENTUSIASMAN

¿De qué modo proveyó Dios a la supervivencia de Elías durante la larga sequía en Israel? 1 Reyes 17:2-6, 15, 16.

En medio de un hambre prolongada, Dios se ocupó personalmente de Elías. Los cuervos iban dos veces por día para alimentarlo. ¡Qué milagro! Luego vio el pan cocinado a partir de un poco de aceite y harina: comida suficiente para alimentar a tres personas durante dos años. ¿Qué más evidencia del cuidado de Dios necesitaría alguien?

Elena de White aplicó lecciones de este relato al pueblo de Dios en los últimos días: "Vi que nuestro pan y nuestras aguas nos estarían asegurados en aquel tiempo, y no sufriremos escasez ni hambre; porque Dios puede preparar mesa para nosotros en el desierto. Si fuera necesario, mandaría cuervos para que nos alimentasen, como alimentó a Elías" (*Primeros escritos*, p. 56).

¿Qué otras cosas le sucedieron a Elías, y qué lecciones podemos obtener de ellas para nosotros? 1 Reyes 17:17-22; 18:23-39, 45.

Dios usó a Elías para resucitar al hijo de la viuda. ¡Qué prueba de fe, y qué vindicación del poder de Dios sobre la vida y la muerte! Luego, la prueba en el monte Carmelo fue una demostración irrefutable del poder de Dios. Finalmente, una fuerte lluvia después de tres años de sequía fue otra manifestación de cómo Dios está involucrado en los asuntos humanos. Elías vio muchas intervenciones directas de Dios. Es difícil imaginarse cómo alguien, después de todo eso, no confiaría plenamente en Dios; no obstante, no mucho después, Elías fue arrastrado por los síntomas del estrés y el desánimo, como veremos.

Aquí hay una lección importante. No importan los milagros en nuestra vida, siempre afrontaremos obstáculos. Nadie, ni un profeta como Elías, es inmune a las dificultades que trae la vida.

El éxito y las realizaciones ¿te están provocando estrés? Una larga serie de eventos estimulantes (incluso los positivos) puede añadir mucho peso a tu carga. Al mismo tiempo, ¿por qué debemos tener cuidado de no estar demasiado satisfechos aun en los tiempos buenos?

EVENTOS AMARGOS DE LA VIDA

Lee 1 Reyes 18:40. No sabemos si Elías tomó parte o no en la matanza de centenares de personas; él estaba a cargo de la operación, y eso tuvo que haber sido una experiencia emocional devastadora. Dios permitió este acto como la forma de erradicar la idolatría, que incluía el sacrificio de niños (Jeremías 19:5). Esto seguramente debió haber tenido un costo emocional para el profeta.

Además del estrés de esa situación, ¿qué más afrontó Elías? 1 Reyes 19:1, 2.

Desde el comienzo del reinado de Acab, la malvada reina Jezabel obligó a su esposo a adorar a Baal (1 Reyes 16:31). Como resultado, todo Israel incurrió en prácticas idolátricas. Jezabel fue el instrumento para restaurar la adoración de Astarté, una de las formas más viles y degradantes de la idolatría de los cananeos. Ahora, con la muerte de todos los profetas, Jezabel estaba impaciente y enfurecida.

¿Cómo reaccionó Elías cuando recibió el mensaje que le envió Jezabel? 1 Reyes 19:3, 4.

¿Cómo pudo Elías, después de haber presenciado tantos milagros maravillosos, caer en esta desesperación? ¿Cómo llegó al punto de pedirle a Dios que le quitara la vida? Después de todo, considera los milagros que él había visto y en los que había estado involucrado.

"Así se había aprovechado Satanás de la debilidad de la humanidad. Y aún hoy sigue obrando de la misma manera. Siempre que una persona esté rodeada de nubes, se halle perpleja por las circunstancias, o afligida por la pobreza y la angustia, Satanás estará listo para tentarla y molestarla. Ataca los puntos débiles de nuestro carácter. Trata de destruir nuestra confianza en Dios porque él permite que exista tal estado de cosas" (*El Deseado de todas las gentes*, pp. 95, 96).

¿Cuán a menudo has olvidado la forma increíble en que Dios actuó en tu favor en lo pasado? ¿Por qué es tan importante, durante tiempos de desesperanza y estrés, aferrarte a los recuerdos de cómo Dios obró en tu vida anteriormente? ¿Por qué olvidamos tan fácilmente lo que Dios ha hecho por nosotros? ¿Cómo pueden la alabanza y la adoración ayudarnos a superar los tiempos difíciles?

LA TERAPIA DIVINA

Lee 1 Reyes 19:5 al 9. ¿Cuáles fueron los remedios dados a Elías en este período estresante de su vida? ¿Qué hay en esto para nosotros? ¿Cómo impactan en la mente nuestras acciones físicas, para bien o para mal?

Dormir. Comer. Una y otra vez. Y luego intensos ejercicios físicos: cuarenta días y cuarenta noches; desde el monte Carmelo hasta el monte Horeb. ¡Cuán interesante es que el sueño, el ejercicio y una dieta saludable a menudo se prescriben para combatir el estrés psicológico!

Un tratamiento común para los desórdenes de la disposición, o humor, se llama plan de actividades. Consiste en desarrollar un horario rígido con actividades placenteras y propósitos determinados, forzando a una persona deprimida a organizarse, a llevar adelante diferentes eventos. Este régimen ayuda a la persona a llenar su tiempo en forma positiva y a evitar la compasión propia. A menudo se incluye el ejercicio físico entre las actividades, porque produce endorfinas, sustancias químicas naturales similares a la morfina, que alivian la depresión, por lo menos temporariamente.

Elías fue conducido por Dios a dar los pasos que restaurarían su salud mental normal. Al igual que Elías, necesitamos estar abiertos a la conducción divina. Tan pronto como Elías se sentó bajo el enebro, oró. Le pidió a Dios que le quitara la vida (una oración equivocada), pero fue una oración en la que deseaba que Dios se hiciera cargo de su vida.

Con el tiempo, Elías se sobrepuso a su desánimo, y Dios todavía pudo usarlo (ver 1 Reyes 19:15, 16; 2 Reyes 2:7-11). Antes de que Elías fuera llevado al cielo en un torbellino, pudo ungir a su sucesor, presenció la división de las aguas del río Jordán y, con Eliseo, pudo cruzar el río en seco.

Finalmente, Elías fue llevado al cielo, sin morir. Un "fin" curioso para un hombre que, no mucho antes, le estaba pidiendo a Dios que le quitara la vida.

¿Qué perdemos si oramos únicamente en los momentos de desánimo y desesperanza? Contrasta los beneficios de una vida de oración constante con las oraciones elevadas solo en situaciones de emergencia. ¿Cómo puedes aprender a vivir más regularmente en una actitud de oración constante?

EL MÉTODO DE JESÚS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Con la generalización de los teléfonos celulares a mediados de los años noventa, un pastor adventista veterano dijo: "¡Nunca tendré uno! Cuando visito las iglesias y escucho los problemas de la gente, me canso y me estreso. Cuando regreso a mi automóvil, encuentro refugio. Si tuviera un teléfono celular, no encontraría descanso ni siquiera en mi automóvil". Cada seguidor de Cristo necesita un lugar tranquilo para orar y escuchar a Dios por medio de su Palabra escrita.

Lee Marcos 6:31. ¿Qué lecciones podemos obtener de esto? ¿Cuán a menudo lo haces, o siempre tienes una excusa?

Elena de White escribió: "[Jesús] hallaba sus horas de felicidad cuando estaba a solas con la naturaleza y con Dios. Siempre que podía, se apartaba del escenario de su trabajo, para ir a los campos a meditar en los verdes valles, para estar en comunión con Dios en la ladera de la montaña, o entre los árboles del bosque. La madrugada lo encontraba con frecuencia en algún lugar aislado, meditando, escudriñando las Escrituras u orando. De estas horas de quietud, volvía a su casa para reanudar sus deberes y para dar un ejemplo de trabajo paciente" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 69).

¿Qué otro santuario tenía Jesús? Mateo 21:17; Marcos 11:11.

La gente puede ser fuente de congoja o de paz. Jesús encontraba paz con amigos que le daban consuelo y afecto. Así era la casa de Lázaro, Marta y María. "Su corazón estaba ligado con fuertes vínculos de afecto con la familia de Betania. [...] Con frecuencia, cuando estaba cansado y sediento de compañía humana, le era grato refugiarse en ese hogar apacible. [...] Nuestro Salvador apreciaba un hogar tranquilo y oyentes que manifestasen interés. Sentía anhelos de ternura, cortesía y afecto humanos" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 482).

¿Cómo puedes aplicar el método de Jesús para manejar el estrés en tu vida? ¿Qué le dirías a alguien que necesita viajar durante horas para encontrar la naturaleza? ¿O a alguien que vive con muchas personas bajo el mismo techo? ¿A quién irías si te encontraras de sorientado y con necesidad de apoyo emocional?

LLEVAR ALIVIO A OTROS

¿Qué características específicas de la conducta de Jesús usó Pedro para describir a su Maestro? Hechos 10:38.

El estilo de Jesús era, fundamentalmente, abnegado. Usaba todas sus energías para servir a otros, para llevarles alivio por medio de palabras bondadosas y su poder sanador. Jesús nunca usó sus poderes divinos para su propio beneficio. Esto tuvo que haber impresionado profundamente a Pedro, porque su descripción del Salvador fue la de alguien que "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo" (versículo 38).

En la mayoría de los casos, la presión producida por el trabajo, las relaciones, el dinero, etc., se centra en uno mismo. Concentrarse en otros es una buena manera de quitar presión personal. La gente que se ocupa de trabajo voluntario, proyectos comunitarios, etc., informa mayor sentimiento de bienestar y satisfacción que la gente que no se ocupa en ello.

Lee Gálatas 6:2, Filipenses 2:4 y Juan 15:13. ¿Qué mensaje hay en estos pasajes para nosotros?

John D. Rockefeller (1839-1937) proveyó un ejemplo de cómo sobrevivir al estrés al cambiar el foco de uno mismo hacia otros. Por 1879, su compañía, la petrolera Standard Oil, manejaba casi el 90% del petróleo refinado en los Estados Unidos. A los 50 años de edad, era el hombre más rico. Pero en 1891 tuvo un quebranto nervioso y estuvo a punto de morir. Sin embargo, se recuperó de su enfermedad en unos pocos meses. ¿Cómo?

Aparte de una alimentación sencilla, descanso y ejercicio, decidió dar su fortuna y pasó los siguientes 40 años de su vida como un filántropo. A comienzos del siglo XX, su fortuna personal llegaba a casi 900 millones de dólares. Al tiempo de su muerte, su fortuna era de unos 26 millones. Sus donaciones hicieron mucho bien en el mundo. Y, en cuanto a él mismo, extendió su vida por casi otros 50 años y vivió satisfecho hasta los 97 años.

¿Cuál ha sido tu experiencia con las bendiciones que provienen de servir a otros? ¿Por qué no hacer un mayor esfuerzo para el bien de otros y con mucha oración?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Completamente agotado, [Elías] se sentó a descansar bajo un enebro. Sentado allí, rogó que se lo dejase morir. [...] Fugitivo, alejado de las moradas de los hombres, con el ánimo abrumado por una amarga desilusión, deseaba no volver a ver rostro humano alguno. [...] A todos nos tocan a veces momentos de intensa desilusión y profundo desaliento, días en que nos embarga la tristeza y es difícil creer que Dios sigue siendo el bondadoso benefactor de sus hijos terrenales; días en que las dificultades acosan el alma, en que la muerte parece preferible a la vida. Entonces es cuando muchos pierden su confianza en Dios, y caen en la esclavitud de la duda y la servidumbre de la incredulidad. Si en tales momentos pudiésemos discernir con percepción espiritual el significado de las providencias de Dios, veríamos ángeles que procuran salvarnos de nosotros mismos y luchan para asentar nuestros pies en un fundamento más firme que las colinas eternas; y nuestro ser se compenetraría de una nueva fe y una nueva vida" (*Profetas y reyes*, p. 119).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Has tenido alguna vez momentos en los que claramente veías la mano de Dios obrando en tu vida y tu fe era firme, para de inmediato caer y encontrarte lleno de dudas acerca de Dios y de su conducción en tu vida? ¿Qué aprendiste, de esa clase de experiencia, que podría ayudar a otros que tal vez afrontan lo mismo?

2. ¿Qué hay en ayudar a otros que nos hace sentir mejor? ¿Por qué sucede así tantas veces? Al mismo tiempo, ¿por qué es tan difícil darnos a otros? ¿Cómo podemos aprender a estar más dispuestos a morir al yo con el fin de servir mejor a las necesidades de quienes nos rodean?

3. Evalúa seriamente tus hábitos de salud. ¿Qué estás comiendo y be-biendo? ¿Qué clase de programa de ejercicios practicas? ¿Cuánto tiempo libre tienes? ¿Qué cambios podrías hacer que te ayudarían a sentirte mejor en lo emocional como también en lo físico? Aunque en algunos casos la gente tiene necesidades psicológicas muy serias que deben ser atendidas profesionalmente, muchas veces un cambio en el estilo de vida puede marcar una gran diferencia en la manera en que nos sentimos.

4. ¿Cuánto tiempo libre tienes? ¿Qué haces con ese tiempo? ¿Cómo podrías usar ese tiempo para mejorar tu relación con Dios?